

**Apprenez à utiliser pleinement le potentiel qui est en vous  
et transformez votre vie**

## **Cycle 2 : 12 étapes pour s'accomplir**

Découvrez toutes les merveilles que recèle votre esprit  
et accordez vous enfin de vivre en accord avec vous-même



### **Une source d'enrichissement permanent**

Ce cours est une manne inépuisable de moyens, de techniques et de connaissance de soi. Il vous ouvre à de très nombreux angles de vue aussi bien sur vous-même, que sur les événements auxquels vous êtes confronté.

Autant de "postures mentales" pour vous accomplir pleinement, utiliser sciemment vos ressources et surtout savoir habilement vous libérer de vos difficultés.

Rares sont les personnes qui n'ont pas été touchées par la profondeur, l'authenticité et la richesse de ce cours. Un cours de développement personnel comme vous aurez rarement l'occasion d'en trouver

Il est clair que vous ne verrez plus les choses tout à fait de la même manière, votre existence s'enrichira considérablement et vous aurez à votre disposition bien plus de possibilités que vous n'en n'avez jamais eu alors.

**Ce cours a reçu l'adhésion de nombreux professeurs de yoga, taïchi, de qi cong, de thérapeutes de tous horizons, de médecins et de psychologues :**

- Vous vous ouvrirez à une nouvelle et plus heureuse appréciation de vous-même

## **Ressources & Actualisation**

Le partenaire de votre bien-être et votre accomplissement

- Vous vous libérerez de cette pesante et inutile culpabilité
- Vous aurez bien moins d'anxiété ou d'angoisses
- Vous découvrirez de riches et prometteuses possibilités
- Vous apprendrez l'art d'utiliser pleinement et sciemment vos potentiels innés
- Une bien plus profonde confiance en vous-même et en votre nature se naître
- Vous saurez stimuler vos ressources et vos côtés positifs pour leur donner plus de valeur
- Vous apprendrez à mieux vous accepter vous-même et par voix de conséquence les autres
- Vous connaîtrez une plus grande harmonie dans votre vie de tous les jours
- Vos rapports avec les autres deviendront source d'accomplissement

# **Tout ce que vous devriez savoir Pour rendre Votre vie plus riche et plus Heureuse**

Tout comme le cycle précédent, la démarche est progressive, à la différence que les exercices sont chaque fois différents et abordent des thèmes qui se complètent les uns et les autres

Vous y découvrirez une appréciation nouvelle et bien plus prometteuse sur la nature réelle de votre esprit et des possibilités immenses qu'elle vous offre.

Chaque pratique est précédée d'un enseignement qui vous livre là aussi des connaissances sur la nature humaine d'une grande profondeur.

Si le développement du potentiel humain et la connaissance de soi vous intéressent c'est un cours que vous ne devriez pas manquer.

Il est toutefois indispensable d'avoir suivi le cycle 1 avant.

# **Programme de ce cours de développement personnel**

## **Étape 1 : le calme intérieur**

**« Nous pleurons d'avoir soif mais nous ne réalisons pas qu'une source coule sous nos pieds, la souffrance naît d'une méconnaissance de soi »**

### **Enseignement**

- La maîtrise du calme intérieur
- Comment acquérir la maîtrise de ses émotions
- Les véritables causes de la souffrance
- Comment avoir de meilleures relations avec les autres
- La connaissance de soi et de ses potentiels

### **La pratique**

Cet exercice introduit le pratiquant à une profonde prise de distance par rapport à lui-même et ses émotions de base.

Il apporte une très grande paix et met la personne en contact avec de profonds et nobles sentiments en elle-même.

Un exercice de toute beauté qui permet de redonner une dimension plus humaine à sa vie

## **Étape 2 : La relativisation des valeurs**

**« Être en paix avec les autres  
c'est d'abord l'être avec soi-même »**

### **Enseignement**

- Comment se libérer de la culpabilité source d'anxiété et d'angoisse
- Comment acquérir un regard non-dualiste sur les événements
- Un des grands secrets de l'accomplissement de soi
- Comment se libérer du jugement restrictif et apprécier les événements à leur juste valeur
- Comment retrouver la paix

## **Ressources & Actualisation**

Le partenaire de votre bien-être et votre accomplissement

### **La pratique**

Cet exercice est très libérateur, il vous invite à poser un regard bien plus objectif sur les circonstances de votre vie. Il s'agit d'un puissant antidote à la culpabilité et ses corollaires que sont l'angoisse, l'anxiété et parfois l'agressivité.

Une manière bien plus constructive et édifiante d'apprécier les autres, soi-même et la vie. L'art de tirer bénéfices de toutes nos expériences même les plus négatives

### **Étape 3 : l'acceptation de soi**

***« Si la souffrance venait de l'extérieur, tout le monde devrait vivre ces circonstances de la même façon, hors ce n'est pas le cas »***

#### **Enseignement**

- Comment améliorer le rapport que l'on a avec soi-même
- Apprendre à reconnaître ses qualités et ses ressources pour vivre plus
- pleinement et savoir accepter ses travers pour leur donner l'opportunité de se transformer
- L'acceptation de soi
- Comment développer ses qualités humaines de manière saine et authentique

### **La pratique**

Ce n'est pas en se combattant que l'on parvient à changer sa vie. Une sage tibétaine disait souvent : "vouloir se changer est une forme d'agressivité envers soi-même, il s'agit plutôt d'entrer en amitié avec soi".

Tel est l'objectif de cet exercice ; simple, mais puissant.

### **Étape 4 : la réalisation d'un objectif**

***« Tout est virtualité d'accomplissement »***

#### **Enseignement**

- Comment se libérer des obstacles à l'accomplissement de ses désirs
- La méthode permet de se mettre en accord avec soi-même
- Comment unifier ses énergies pour atteindre ses objectifs
- Un des grands secrets de la réussite
- L'art d'utiliser son potentiel pour atteindre ses objectifs

## Ressources & Actualisation

Le partenaire de votre bien-être et votre accomplissement

### La pratique

Il ne suffit pas de désirer atteindre un objectif, ni même de bénéficier des meilleures conditions pour lui permettre de s'accomplir car si vous n'êtes pas en accord avec vous-même, tous vos efforts de volonté selon voués à l'échec.

Un maître tibétain disait que l'homme est comme une voiture à deux moteurs, l'un pousse en avant, ce sont nos aspirations positives et l'autre tire en arrière, se sont toutes ces forces antagonistes constituées de peurs (conscientes ou non), de culpabilités, de doutes, de vues fausses.

Cette pratique, incroyable il faut le dire, vous montre l'art et la manière la plus habile qui soit pour vous aider à être totalement en accord avec vous-même. Magique !

### Etape 5 : visualisation et imagerie mentale

*« L'homme est si ignorant de lui-même que dans son aveuglement il crée sa propre souffrance »*

#### Enseignement

- Différence entre visualisation et imagerie mentale
- Comment utiliser les techniques d'imagerie mentale pour se défaire d'un problème ou atteindre plus facilement un objectif
- Comment repérer en soi-même les causes de la souffrance et s'en libérer

### La pratique

Beaucoup d'auteurs confondent visualisation et imagerie mentale alors que, même si elles peuvent être utilisées de concert, elles n'ont pas le même objectif ni la même façon de "fonctionner".

De manière générale voici deux techniques très puissantes pour apprendre à gérer ou utiliser pleinement ses potentiels latents et débloquer de nombreuses situations.

C'est également une inépuisable source de créativité.

### Etape 6 : l'autosuggestion

*« L'esprit est le créateur de la souffrance comme du bonheur, savoir l'utiliser consciemment c'est devenir maître de son destin »*

#### Enseignement

- Comment stimuler ses ressources et renforcer le positif
- La maîtrise du mental

## **Ressources & Actualisation**

Le partenaire de votre bien-être et votre accomplissement

- Libérer ses ressources grâce à la suggestion
- Ses richesses intérieures

### **La pratique**

Il ne s'agit pas d'une banale technique de suggestion mais d'une puissante technique destinée à libérer ses potentiels latents.

Grâce à cette pratique vous donnerez plus de poids à vos aspects positifs qui gagneront du terrain sur votre négativité.

Cette pratique donne une énergie extraordinaire et possède un puissant pouvoir de libération.

### **Etape 7 : La motivation**

*« La volonté est à l'individu ce que le gouvernail est au navire,  
et la motivation est à la même personne ce que le moteur est à ce même bateau.  
**Beaucoup rament avec le gouvernail »***

### **Enseignement**

- Comment renforcer sa motivation et lui donner plus de puissance
- Comment libérer son énergie grâce au pouvoir de la motivation
- Réussir sa vie
- Comment une simple attitude mentale peut changer la vie

### **La pratique**

Nous ne faisons rien sans être motivé au départ, sans une motivation forte il est difficile d'affronter les difficultés sur le chemin de la réalisation.

Cette habile pratique vous montre comment vous pouvez renforcer votre motivation pour lui donner plus de puissance

### **Etape 8 : La confiance en soi**

*« La confiance est la base indispensable sans laquelle  
une vie ne peut donner sa pleine mesure »*

### **Enseignement**

- Comment développer une profonde confiance en soi-même
- Comment avoir confiance en soi malgré les obstacles et coups durs

## **Ressources & Actualisation**

Le partenaire de votre bien-être et votre accomplissement

- La puissance du mental
- Comment la manière de se regarder peut tout changer

### **La pratique**

La confiance en soi est en effet une base indispensable sans laquelle il est difficile de vivre pleinement sa vie et s'enrichir de ces expériences, même négatives.

Cette pratique réellement très puissante est un excellent moyen de vous libérer ce manque de confiance en soi. Un exercice très stimulant et régénérateur

### **Etape 9 et 10 : La pratique de l'énergie**

***« Le corps possède son propre pouvoir d'autoguérison »***

#### **Enseignement**

- Comment utiliser sa propre énergie vitale pour favoriser le processus de guérison
- Comment se libérer de la lassitude

### **La pratique**

Voici deux exercices surprenants tirés du pranayoga des indes pour apprendre à utiliser l'énergie vitale le "chi" ou "Qi" pour aider le corps dans son processus de guérison mais aussi pour "recharger ses batteries".

### **Etape 11 : L'équanimité des sentiments**

***« Percevoir au-delà de toute appréciation personnelle est une source d'une profonde paix intérieure »***

#### **Enseignement**

- Comment améliorer ses rapports avec les autres et trouver "l'attitude juste"
- Un puissant antidote contre l'aversion et l'attachement compulsif
- Développer une saine appréciation d'autrui

### **La pratique**

Voici un exercice qui transformera radicalement votre regard sur les autres, sa pratique régulière modifie sainement et profondément sa manière d'être dans ses relations qui deviennent alors bien plus constructives.

## Ressources & Actualisation

Le partenaire de votre bien-être et votre accomplissement

Il chasse la peur, restaure la noblesse des sentiments et apporte un regain de confiance en soi. Un exercice à pratiquer inlassablement

### Etape 12 : Initiation à une forme de méditation

**« La méditation est à l'esprit  
ce que la respiration est au corps »**

#### Enseignement

- Comment poser un regard neutre sur les événements de sa vie
- La meilleure façon de se libérer de ses limites mentales
- Comment retrouver l'harmonie

#### La pratique

Voici un exercice qui va vous aider à poser un regard bienveillant et neutre sur les événements qui ont jalonné votre existence. Vous saurez faire dès lors de vos expériences une source de réalisation et d'accomplissement.

Un exercice qui va loin et qui aborde d'une manière très saine des thèmes aussi délicats que celui de la mort. Très riche

### Rappel : Votre matériel pédagogique



Les cours sont accompagnés d'un important matériel pédagogique pour vous aider à pratiquer dans les meilleures conditions qui soient, ainsi vous ne manquez rien de la démarche et vous pouvez la réécouter aussi souvent que nécessaire.

Il est constitué de :

- **8 CD** sur lesquels vous retrouvez les enseignements ainsi que les pratiques  
*« Vos enregistrements sont réellement stimulants, ils forcent l'enthousiasme, et l'envie, c'est réellement une source dynamisante »*
- **D'un fascicule complet d'environ 70 pages**, simple à lire mais bourrés d'instructions et de conseils très utiles pour la pratique et le quotidien.



## **Ressources & Actualisation**

Le partenaire de votre bien-être et votre accomplissement

### **Rappel du tarif**

**97 € tout compris (si commandé avec cycle 1)**

(le cycle complet + l'assistance mail et/ou téléphone)

**Pour une démarche qui vous servira ensuite toute votre vie !**

Je ne devrais pas vous le dire mais très peu de personne ont eu cette formation à ce prix, **alors profitez-en vite !**

Et si ça peut vous aider vous pouvez même payer en 3 fois sans aucun frais supplémentaires.

**Un autre cadeau pour vous**, si vous décidez de poursuivre votre démarche vers le cycle 2 et 3, et bien qu'ils contiennent le double de leçons, vous ne paierez pas plus cher que le Cycle 1

***J'ai compris je m'inscris dès maintenant***

*"J'ai décidé d'être heureux  
parce que c'est bon pour la santé"*

Voltaire

[mailto : contact@accomplissement-de-soi.org](mailto:contact@accomplissement-de-soi.org)

### **Méthode Ressource & Actualisation**

*Le partenaire de votre bien-être et de votre accomplissement  
Gestion du stress, développement personnel, cours de relaxation*

**Bruno Lallement**

33 rue du Roskopf - 67710 ENGENTHAL

Téléphone : 03 88 87 32 48